

Inventaris van assertiviteit

Deze verkennende vragenlijst beschrijft de moeilijkheden met assertiviteit in het dagelijks leven: de eigen mening en behoeften uiten, nee zeggen en grenzen stellen, om iets vragen en opeisen waar men recht op heeft, omgaan met kritiek en meningsverschillen, gevoelens uiten en complimenten aannemen. Ze onderscheidt deze passieve kant van agressieve reacties en helpt de situaties te kiezen waaraan in een assertiviteitstraining gewerkt kan worden.

Aantal vragen	24 vragen
Geschatte duur	6 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Everyday Assertiveness Inventory
Doelgroep	Volwassenen
Categorie	Assertiviteit, Interpersoonlijke problemen, Zelfwaardering

Voorbeeld van de 24 vragen

Hoe vaak is dit in het dagelijks leven op u van toepassing?

Als iemand naar mijn mening vraagt, blijf ik vaag.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak is dit in het dagelijks leven op u van toepassing?

Ik zeg ja op een verzoek zonder eerst na te gaan of ik er zin in heb.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak is dit in het dagelijks leven op u van toepassing?

Ik aarzel om iemand te vragen iets voor me te doen, zelfs iemand die dicht bij me staat.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak is dit in het dagelijks leven op u van toepassing?

Als ik onterecht bekritiseerd word, zwijg ik in plaats van te reageren.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak is dit in het dagelijks leven op u van toepassing?

Ik doe alsof er niets aan de hand is, terwijl iets me heeft gekwetst.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Neem je vragenlijsten online af

Stuur je patiënt een link: die antwoordt via telefoon of computer, en jij ontvangt de gescoorde resultaten per e-mail.

Bekijk de vragenlijst op mentaal.org ›

Scoring en interpretatie

Scoring

Elk item wordt gescoord van 0 (nooit) tot 4 (heel vaak), afhankelijk van hoe vaak het in het dagelijks leven van toepassing is. Elk domein bestaat uit 4 items die over de vragenlijst verspreid zijn, wat een score van 0 tot 16 geeft.

Interpretatie van het profiel

Er is geen totaalscore: binnen elk blok worden de domeinen gerangschikt van het meest naar het minst uitgesproken, elk met een omschrijving en de punten die in het gesprek verkend kunnen worden. Het resultaat bestaat uit twee blokken: eerst de passieve kant (zwijgen, toegeven, zichzelf wegcijferen), dan de agressieve kant (uitvallen, de eigen wil doordrukken, kwetsen). Beide kunnen samengaan, wanneer wat lang is ingehouden uiteindelijk overloopt: het gesprek zoekt dan naar de situaties waarin de persoon van het een naar het ander overgaat.

Aandachtspunten

Een uitgesproken passieve kant kan samengaan met sociale angst of een kwetsbare zelfwaardering; ga dat na in het gesprek. Als het inhouden vooral één bepaalde persoon betreft (partner, ouder, leidinggevende), ga dan na of er sprake is van dwingende controle of geweld: voor zichzelf opkomen kan de persoon dan in gevaar brengen, en de veiligheid gaat voor.

Beperkingen

Deze verkennende vragenlijst is niet psychometrisch gevalideerd en heeft geen afkapwaarden. Het instrument ondersteunt het klinische gesprek en stelt geen diagnose.

Voorbeeld van scoring

Scoring

PASSIEVE KANT

Omgaan met kritiek en meningsverschillen 12 / 16

Moeite om op kritiek te reageren, bij een meningsverschil het eigen standpunt vast te houden en te verdedigen zonder toe te geven.

Te verkennen: de gebruikelijke reactie op verwijten, terecht of niet, de meningsverschillen die worden vermeden, wat de persoon in een conflict vreest.

Gevoelens uiten en complimenten aannemen 8 / 16

Moeite om te laten zien wat men voelt, van gekwetstheid of boosheid tot blijdschap en genegenheid, en om een compliment aan te nemen.

Te verkennen: de emoties die het meest worden ingehouden, de mensen bij wie ze wel getoond kunnen worden, de reactie op complimenten.

Vragen en opeisen 7 / 16

Moeite om hulp of een gunst te vragen en op te eisen wat iemand toekomt, het gevoel daar geen recht op te hebben.

Te verkennen: verzoeken die worden uitgesteld of opgegeven, het gevoel dat vragen gerechtvaardigd is, de angst om te storen of iets verschuldigd te zijn.

Mening en behoeften uiten 6 / 16

Moeite om de eigen mening te geven en te zeggen wat men wil of nodig heeft, de neiging zich weg te cijferen voor de keuzes van anderen.

Te verkennen: de situaties en mensen waarbij de persoon zwijgt, wat de persoon vreest bij het uiten van een mening, wat dat zwijgen kost.

Ter verdieping: RAS (Rathus), CAT (Chalvin).

Nee zeggen en grenzen stellen 2 / 16

Moeite om een verzoek te weigeren en de eigen tijd, ruimte en prioriteiten te beschermen.

Te verkennen: verzoeken die met tegenzin worden ingewilligd, de mensen bij wie weigeren het moeilijkst is, wat de persoon met weigeren associeert (egoïsme, angst om teleur te stellen).

Ter verdieping: IIP-32.

AGRESSIEVE KANT

Agressieve reacties 7 / 16

De eigen wil doordrukken ten koste van anderen: de stem verheffen, kwetsen, voor anderen beslissen, ontploffen na lang inhouden.

Te verkennen: de situaties waarin de persoon uitvalt, wat daaraan voorafgaat (opgekropte ergernissen), de gevolgen voor relaties.

Ter verdieping: BPAQ, STAXI-2.

Voor deze vragenlijst zijn nog geen gevalideerde klinische of psychometrische afkapwaarden vastgesteld. De resultaten zijn daarom te beschouwen als verkennende aanwijzingen die het klinische gesprek ondersteunen, niet als diagnostische bevindingen.

Ben je psycholoog?

Met Mentaal krijg je relevante informatie om je patiënten te begeleiden.

- Gestandaardiseerde tests
- Automatische scoring
- Resultaten per e-mail

Probeer het gratis | Bekijk alle vragenlijsten

★★★★★

“Ik gebruik Mentaal nu 2 maanden en deze tool heeft mijn kijk op de zorg, en mijn agenda, totaal veranderd!”

 Lisa D. - Online psycholoog (CGT)